విశ్వ విఖ్యాత యోగి

శ్రీశ్రీ పరమహంస యోగానంద వారి

ఆధ్యాత్మిక భావతరంగిణి



రాజమండ్రిలో యోగదాసత్సంగ ధ్యాన కేంద్రం నిర్మాణ

సందర్భంగా భక్తులకు చిరు కానుక (21-02-2002)

విశ్వ విఖ్యాత యోగి
శ్రీశ్రీ పరమహంస యోగానంద వారి
ఆధ్యాత్మిక భావతరంగిణి



రాజమండ్రిలో యోగదాసత్సంగ ధ్యాన కేంద్రం నిర్మాణ సందర్భంగా భక్తులకు చిరు కానుక (21-02-2002)

ముందుమాట

భారతదేశంలో జన్మించిన శ్రీశ్రీ పరమహంస యోగానందులవారు పాశ్చాత్య దేశాల్లో మన ఆధ్యాత్మిక రత్నమైన "**క్రియా యోగాన్ని**" ప్రచారం చేసినారు. ఇంచుమించు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల్లోను ఇప్పుడు వారి యోగదా సత్సంగాలు విరివిగా వెలిసి ప్రఖ్యాతి పొందుతున్నాయి. వీరి గౌరవార్థం భారత ప్రభుత్వం వారు తపాలా బిళ్ళని విడుదలచేస్తూ (7-3-1977) "పరమహంస యోగానందుల వారి జీవితమందు దైవప్రేమ, మానవసేవ పూర్తి స్ఫూర్తి పొందాయని, వారి జీవితం చాలావరకు ఇతర దేశములందు గడిపినా మన ఉత్తమ సాధుపుంగవుల్లో వీరూ ముఖ్యులని" వారి ఘనతను కొనియాడారు. ఈ జగద్గురువుల ఉపన్యాసాలు, రచనలు సర్వకాలాలలోను, సర్వదేశాల వారికి ఉపయుక్తములు.

గత 18 సంవత్సరములుగ అవి ఈ సంకలన కర్తకు ఎంతో ఉత్తేజాన్నిచ్చి, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి, వ్యక్తి వికాసానికి ఎంతగానో సహకరించాయి. 1983వ సంవత్సరమునుండి "యోగదాసత్సంగ" త్రైమాసిక ఆంగ్లపత్రికలలో ప్రచురితమైన అనేక వ్యాసాల నుండి ఈ సూక్తులు తీసుకోబడ్డాయి. జీవితంపట్ల సరైన అవగాహనకు, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఉపయోగపడే ఈ మంచివిషయాలు ఆధ్యాత్మిక మిత్రులందరకు అందుబాటులోకి తెచ్చే ప్రయత్నమే ఈ చిఱుకానుక.

"మంచి విషయాలు-మననం చేయండి."

గురుదేవులు శ్రీశ్రీ పరమహంస యోగానందులవారి పాదపద్మములకు అంకితం.

త్రివేణీ సంగమం,
ప్రయాగ,
ది.1-6-2001.

సంకలన కర్త

(ఈ పుస్తకం ఎల్లప్పుడు మీవద్దనే ఉంచుకొని అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా ఒక ఆలోచన మననం చేయండి. మనసు మాధవునికి దగ్గరవుతుంది.)

గత వంద సంవత్సరములలో ప్రపంచమందు వచ్చిన అత్యంత ప్రాముఖ్యమైన వంద పుస్తకములలో ఒకటిగా శ్రీశ్రీ పరమహంస యోగానందుల వారు రచించిన "**ఒక యోగి ఆత్మకథ**"ను ప్రపంచ పుస్తక సంస్థవారు ఎన్నికచేసిరి. అట్టి విశ్వవిఖ్యాత క్రియా యోగీంద్రులవారి ఇతర రచనలు, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రీయ పాఠములు వలయ గోరువారు యీక్రింది అడ్రసుకు వ్రాయవచ్చును.

"**యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా**
పరమహంస యోగానందా పాత్,
రాంచి – పిన్‌కోడ్ : 834 001, జార్ఖండు రాష్ట్రము".

★★★

సంకలనం, అనువాదం : **ఒక యోగదా సభ్యుడు**
ప్రచురణ : **దెందుకూరి సరసురాం**, B.Com, F.C.A.,
చార్టర్డు అక్కౌంటెంటు,
H.No.6-3-1186/A/6 (New No.325),
IInd Floor, Chinna Balareddy Building,
బేగంపేట, హైద్రాబాద్ - 16.

భగవంతుడు - వ్యాపకత్వం - తత్త్వం

ఏ చైతన్యమైతే తనను తాను విస్తరింప జేసుకొని ఒకటి నుండి అనంతంగా సాక్షాత్కరించిందో ఆ చైతన్యంలో భాగంగానే సమస్త జీవకోటిని దర్శించ గలవాడు ఆ చైతన్యంలో ఏకమవుతాడు.

★★★

దేవుడు అన్నిచోట్ల ఉన్నాడు. మనం నిరంతరం ఆయన ఎదుటనే ఉంటు న్నాము. ఈ విషయం మనందరికీ తెలుసు. అయినా తెలియనట్లే ఉంటాము. తరచుగా దేవునితో మాట్లాడే అలవాటు చేసుకో. వీలయినంత వరకూ ఆయనను మరచి

పోకుండా ఉండు. తరచుగా ఆయనతో మాట్లాడుతూ ఉండడం వలన ఆయన మన ఎదుటనే ఉన్నాడనే స్పృహ మరింత బలపడుతుంది.

★★★

దేవుడు వ్యక్తము..... అవ్యక్తము కూడా. సర్వరూపాలకు బహుదూరంగా ఏ రూపములేని సర్వాతీతుడు. కానీ అప్పుడప్పుడు అనేక రూపాల్లో దర్శన మిస్తూ ఉంటాడు. ఆయన సర్వత్రా కనబడతాడు. ఆయన సృష్టించిన ప్రతి వస్తువులోను, ఆ సృష్టిని నడుపుతున్న శక్తి, యుక్తుల్లోను..... అన్నిటా ఆయన

దర్శనమిస్తూనే ఉన్నాడు. సమస్త జీవరాశి లోని జీవశక్తిగా, మిణుకు మిణుకు మంటున్న నక్షత్రాల్లోంచి తొంగిచూస్తూ... పూలబాలల్లోంచి సుగంధాన్ని వెదజల్లుతూ.. ఋషుల ద్వారా మనకు సలహాలిస్తూ ఆయన ఉనికి మనకు చాటుతూనే ఉన్నాడు.

★★★

ఆకాశంలోని అంతులేని అనంత త్వంలోనికి మనని మనం ఊహించు కోవాలంటేనే భయపడతాము. ఈ దేహంతో తాదాత్మ్యము చెంది చాలాకాలం నుంచి బతుకుతున్నాము. ఇప్పుడు మన స్వస్థల మైన అనంతత్వంలోకి వెళ్ళాలంటేనే భయంతో కుంచించుకుపోతున్నాము.

మన ఆత్మ యొక్క అనంత దర్శనము, అనంతశక్తి, అనంతత్వము పొందమంటేనే భయకంపితుల మవుతున్నాము. ఈ శారీరక దాస్యము నుండి విముక్తి నిచ్చే అంతర్లీన జ్ఞానమే మనకు ఆధ్యాత్మిక పునర్జన్మ.

★★★

లోనికి తరచి, మధించిచూడు. తన దివ్యవైభవంతో భగవానుడు సాక్షాత్కరిస్తాడు. ఆ దైవశక్తి పరిచయమయ్యాక ప్రకృతి శక్తులన్నీ నీ కనుసన్నలలో ఉంటాయి.

★★★

మాంసం ముద్దలా కనిపించే నీ

శరీరమంతా నిజానికి విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలు తప్ప మరేమీ కాదు. మామూలుగా నీవు కళ్ళు మూసుకుంటే నీకు చీకటే కనిపిస్తుంది. కానీ నీవు ఆధ్యాత్మికంగా బాగా ఎదిగితే కళ్ళు మూసినప్పుడు చిత్ర, విచిత్రమైన కాంతులు కనబడతాయి.

★★★

తీవ్రమైన, గాఢమైన ధ్యానము ద్వారా నీవు నీశరీరంగా కనబడే ఘనీభవించిన శక్తి తరంగాలనుండి నీ ఆత్మను వేరుచేయగలవు. అప్పుడు నీకు తెలుస్తుంది ప్రకృతిలోని అణువులని బంధించి ఉంచే దివ్య సువర్ణ బంధము పరమాత్మునిసున్నిత చైతన్యమే అని. ఈ బంధము

ద్వారానే ఆయన అణువులను బంధించి పుష్పములుగాను, మానవ శరీరములుగాను చేయును. మట్టితో బొమ్మలు చేయు పిల్లవానివలె ఆ స్రష్ట అనంతమైన పరమాణువుల్ని తీసుకొని అనంతత్వం లోనికి విసిరి నక్షత్రములు, గ్రహములుగా విశ్వమును సృష్టించును. ఆ అనంతుని ముందు మనమెంత చిన్నవారమో ఊహించు!

★★★

ఈ విశాల ప్రాపంచిక దృశ్యాన్ని పైనుంచి దేవతలు చూస్తున్నంత ప్రశాంతతో యీ ప్రపంచంలో ఉంటూనే దార్శనికుడుగా దర్శించగల్గేంత వరకూ మనిషి మరల మరల పుట్టుతూనే ఉంటాడు.

★★★

నిన్ను నీవు మంచిగా మలచుకుందుకు అవసరమైన అనుభవాలనే కలగజేస్తాడు దేవుడు. వాటివలన నీవు నేర్చుకోవలసిన పాఠాల నుండి నీవు పారిపోతే (తప్పించుకుందుకు ప్రయత్నిస్తే) గూడా మరోచోట, మరోమారు వాటిని నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. వాటినుండి తగిన పాఠము నేర్చుకుంటే ప్రతి అనుభవము ఒక మంచిగురువే. కానీ అతి తెలివితోనో, బాధతోనో లేక సరిగా అర్థం చేసుకోకగాని ఆ అనుభవాన్ని వక్రంగా మలచదలచుకుంటే ఆ అనుభవమే ఒక నియంత కాగలదు. నిన్ను బాధ పెట్టగలదు.

★★★

నిరంతరము గాఢమైన దైవ స్పృహతో జీవిస్తూ ఉంటే ఇంద్రియాలు చూపే గొప్ప సుఖాలు కూడా రానురాను ఆకర్షణ కోల్పోతాయి. నీ ఆలోచనల వెనక, అనుభూతుల వెనక ఆయన తొంగి చూస్తూనే ఉన్నాడు.

★★★

నీవు పరమాత్మను భక్తితో పిలిచినప్పుడు, ఆగకుండా పదే పదే ఆర్తితో ఆక్రోశించినప్పుడు పసిపాప రోదనవిని ఆగలేక పరుగు పరుగున వచ్చే తల్లిలాగ పరిగెత్తుకు వస్తాడు. మొదట నీ హృదయాంతరాళంలోని నిశ్శబ్దంలో ''శాంతి''గా దర్శనమిస్తాడు. నీ ఆరాటం అధికమయి,

ఇంకా లోతులలోనికి వెళ్ళగల్గితే ''సమాధి'' ఆలయంలో ఆయనతో తాదాత్మ్యము చెంది ఆయన స్పర్శ, ఆనందం పొంది ఆయనను సర్వత్రా దర్శించగలవు.

★★★

ఈ ప్రపంచమొక పాఠశాల. దీని యందు మనము నిరంతరం అవిరళ కృషితో మన జ్ఞాన, విజ్ఞానముల పెంచుకొనవలసి యున్నది.

★★★

దేవుడే తల్లి, తండ్రి; వ్యక్తము, అవ్యక్తము; ఏకము, అనేకము; ఆయన అందరికీ అన్నీను.

★★★

ఇతరులతో పరిచయాలన్నీ మనలో మనం ఎదగడానికి భగవంతుడిచ్చిన అవకాశాలే.

★★★

ఆనందంగా, హాయిగా ఉండడం మనిషికి శారీరకంగా కూడా అనేక విధాల ఉపయోగిస్తుంది. రుగ్మతల తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నీలో జీవశక్తిని నింపుతుంది. నీలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఆ సత్ చిత్ ఆనందమే వీటికి మాతృక. ఆయనతో నీ మనసు కలిసి ఉన్నకొద్దీ నీ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. నీ ఆత్మను నిరంతరం ఆ పరమాత్మతో కలిపి ఉంచడానికి ప్రయత్నించు.

★★★

దేవుడున్నాడు – ఉన్నదంతా దేవుడే.

★★★

నిన్నెవరైనా బాధపెట్టినప్పుడు నీవతనిని క్షమిస్తే నీవు దైవ సామ్రాజ్యం వైపు వెళ్ళుచున్నావు. నీతో దెబ్బలాడే మనిషిని అర్థం చేసుకొని అతనిని శాంత పరచగలిగితే నిన్ను నీవు దైవ సామ్రాజ్యానికి తీసుకు వెళ్ళుచున్నావు. ఎవరైనా బాధల్లో ఉంటే వారికి నీవు సానుభూతి, సహాయం అందించ గల్గితే నీవు దేవుని ఎదుటకు వెళ్ళుచున్నావు.

★★★

నీకు నిజంగా, గాఢంగా, నీ దైవాన్ని దర్శించాలని ఉంటే నీవు నిరంతరం ఆయన తోనే ఉండు. రాత్రులందు మరింతగా

నిరంతర హృదయ నివేదన సాగనియ్యి.

★★★

ఈ లోకాన్ని వదిలి మరో లోకానికి వెళ్ళేటప్పుడు (మరణానంతరం) నీ బరువు బాధ్యతలు, బాధలు అన్నీ మరచిపోతావు. కనుక ఈ జీవితాన్ని గురించి మరీ అంతగా ఆలోచించకు. అతిగా తీసుకోకు. ఈ జీవిత నాటకం వెనుక, తెరవెనకనున్న ఆ సృష్టికర్తను చూడు.

★★★

దైవాన్ని నమ్ముకున్న వారికి తగు ఆశ్వాసం తప్పక దొరుకుతుంది. విజయం తధ్యం, ప్రగాఢ విశ్వాసం తోటి, నిరంతర ప్రార్ధనతోటి ఆ మహత్తర శక్తిని దగ్గర చేసుకోవచ్చు.

★★★

ధ్యానం - ప్రార్ధన

నన్ను హృదయ పూర్వకంగా తమ వానిగా ధ్యానిస్తూ నన్నే సర్వదా ప్రార్థిస్తూ ఉండే నా భక్తులకు నేను సర్వదా అండగా ఉంటాను (గీత).

★★★

మనసు, ఆలోచనలు సంపూర్ణంగా దేవుని యందుంచి విశ్వాసంతో ధ్యానం చేయి.

★★★

దైవ ధ్యానమంటే మరి ఎవరితోనూ గాదు, సాక్షాత్తు దేవునితో మాట్లాడటం. కనుక మరి ఏ యితర విషయాలు అడ్డు రాకుండా కొద్ది సేపయినాసరే ఆయనతో

ఒకటయి ధ్యానం చేయి. ఫలితం నీకే తెలుస్తుంది.

★★★

ఏ పని చేసినా దైవ స్మరణతో చెయ్యి. అదీ ఒక రకమైన ధ్యానమవుతుంది. అనవసరపు ఆలోచనలతో, మాటలతో కాలం వృధా చేయకు. "తండ్రీ..... యీచేతులు నీ శక్తితో పనిచేస్తున్నాయి. నీ శక్తే నా హృదయ స్పందనకు ఆధారం. నీ శక్తితోనే నా ఆలోచనలు సాగుతున్నాయి." అప్పుడప్పుడు యిలా ఆలోచించు. ఈ ఆలోచనా సరళి నీ హృదయాంతరాళ లోతులను తాకుతుంది. ఆత్మావలోకానికి సహకరిస్తుంది.

★★★

ఆనందానికి దగ్గర దోవ ధ్యానం.

కాని మొదట్లో ధ్యానం ఏ మాత్రం ఆనందంగా ఉండదు. మనని మనం అదుపు చేసుకోవడం, క్రమ శిక్షణతో ఎంతో కష్టపడడం తప్పనిసరి. ఆ కష్టపడడం కూడా చాలా కాలం పట్టవచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడు పట్టుదలగా, నిశ్చలంగా కూర్చోడం, మనని మనం అదుపు చేసుకోవడమే కష్టమవుతుంది. ఆ కష్టపడడానికి, క్రమ శిక్షణకు మనని మనం అదుపు చేసుకోవడంలోనే మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల ఉంది. ధ్యానం కుదరటల్లేదని నీకనిపించినా మానకుండా పట్టుదలతో ధ్యానం చెయ్యి. నీకు తెలిసినా

తెలియకపోయినా నీలో రావలసిన, కావలసిన మార్పు వచ్చేది అప్పుడే.

★★★

ప్రార్థన అత్యంత శక్తివంతమైనది. రేడియం వంటిది. స్వశక్తితో శక్తిని సృష్టించ గల ఆయుధం వంటిది.

★★★

ఒక కోరికగాని, ప్రార్థనగాని, హృదయ స్పందనతో, ఆర్తితో, భక్తి శ్రద్ధలతో, నోటితోగాని, మానసికంగా గాని పదే పదే ఉచ్చరిస్తూ పోతే ఆ కోరిక/ప్రార్థన చైతన్యవంతము, శక్తివంతము అయి అధిచేతనావస్థ అనుభవం కలగ జేస్తుంది. విజయం చేకూరుతుంది.

★★★

నీవు ఏ పని చేస్తున్నా నీ మనసులో ఏదో మూలనుండి దైవం తొంగిచూస్తూ ఉండాలి. నీవు ఆ పరిస్థితికి రావాలి. కానీ దానికి ఎంతో సాధన కావాలి. అప్పుడు నీవు ఏ పనిలో నుంచైనా ఒక క్షణమాగి లోనికి చూసుకుంటే తండ్రి నీతోనే ఉన్నాడనే ఆనందం, తన్మయత్వం కలిగి స్వామిని దర్శించిన అనుభూతి పొందుతావు. చిరకాల నిశ్చల ధ్యానఫలమిది. ప్రశాంత వాతావరణంలోగాని, పనుల మధ్యలో గాని యీ అనుభూతి సర్వదా ఉంటుంది.

★★★

నీకేమాత్రము అవకాశము దొరికినా

ఆయనతో (దేవునితో) గడపాలని వాంఛించు. ఆయన కదే కావాలి. ఈ విషయంలో హృదయ పూర్వకంగా ఆయనతో నిజాయితీగా ఉండు.

★★★

దేవుని జ్ఞాపకముంచుకొని అప్పుడప్పుడు ఆయనతో మాట్లాడడం ఇంచు మించు అందరు చేస్తూనే ఉంటారు. కానీ మరీ తరచుగా.... యింకా పదే పదే ఆయనతో మాట్లాడుతూండడం అలవాటుగా జరిగితే మీ ఆత్మలో అనుకోని మహత్తర మార్పు జరుగుతుంది. నిజంగా దేవునితో జీవించడం మొదలవు

తున్నదన్నమాట. అంతర్గతంగా దేవునితో కలిసి ఉండగలగడానికి ఇది నాంది.

★★★

"నిరంతర దైవ స్పృహ" అనే మైలురాయిని నీవు నిజంగా జేరుకో గలిగినప్పుడు అక్కడ నుంచి నీ ప్రయత్నాలన్నీ దైవ కృపతో మిళితమై, ఆనందోత్సాహాలతో దేవుని వైపు ప్రయాణిస్తాయి. పూర్వం ఎంతో కృషితోగాని ముందుకు సాగని ప్రయత్నాలు యిప్పుడు అనూహ్యంగా దైవాశీస్సులతో ఫలవంతమయి ముందుకు పరుగులిడతాయి. ఏదో నిత్య నూతన శక్తి నీకు చేదోడు వాదోడుగా ఉండి

ఉత్సాహపరుస్తూ నిన్ను దైవ సన్నిధానానికి తీసుకువెళుతున్న అనుభూతి కల్గుతుంది.

★★★

దైవ ధ్యానంలో హడావడి, తొందర పనికిరాదు. దేవుడే వచ్చినా నీ తొందర దృష్టిలో నీవు గమనించలేవు. ఈవిధంగా నీవు 20 సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా ఎక్కడికి వెళ్ళలేవు. మెల్లిగా, శ్రద్ధగా, ప్రశాంతంగా, ప్రేమ దృష్టితో దైవాన్ని స్మరిస్తూ ఆయన అక్కడ ఉన్న అనుభూతితో ధ్యానం చేయాలి. ఈ విషయం చాలా ముఖ్యం ధ్యానానికి.

★★★

నిజమైన ప్రార్థన అంటే ఆత్మ

యొక్క ఆరాధన... ఆవేదన. అది దేవుని చూడాలని లోనుండి వచ్చే తపన. నిశ్శబ్దంగా, మనస్ఫూర్తిగా ఆత్మ చేసుకునే నివేదన. ఒక్కొక్కప్పుడు దైవంకోసం లోపల, లోలోపల మనసుపడే ఆరాటం అధికమైనప్పుడు బయటకుగాని, లోపల గాని ఏ మాటలు రావు. ఆ మధురమైన, పవిత్రమైన ప్రేమ భావన నిశ్చలంగా, నిశ్శబ్దంగా అంతర్లీనంగానే ఆ పరమాత్మ ముందు మోకరిల్లుతుంది. ఆ పవిత్ర ప్రేమలోని దాహకశక్తి మన ఆత్మచుట్టు పెనవేసుకుని, ఉన్న చీకటి తెరలను దహించివేస్తుంది. ఆ కాంతిలో ఆ

సర్వశక్తిమంతుని దర్శిస్తావు.

★★★

అత్యంత ముఖ్యమైన అలవాటు – ఆధ్యాత్మిక సాధనకు మూలం– ధ్యానము (Meditation). ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా– ఏదో విధిగా, బలవంతంగా చేసినట్లు కాకుండా – కావాలని, శ్రద్ధగా, ఆనందంతో మనం దేవునితో మాట్లాడబోవుచున్నాము, ఆయనను తెలుసుకోబోవుచున్నామనే అత్యంత నమ్రత, గౌరవ భావంతో ధ్యాన మనే దైవారాధన కుపక్రమించాలి.

★★★

ధ్యానం అంటే అన్ని విషయా లను దూరంగా ఉంచి దేవుని యందే

దృష్టి నిలపగలగడం, మన జీవితంలోని ప్రతి పని దైవారాధనగా చేయగలగడం. (అంటే నీ ప్రతి పని దైవ నివేదనకు తగినట్లుగా ఉండేటట్లు చేయగల్గాలి.)

★★★

రోజుకొక్క పది నిముషాలైనా సరే దేవునితో హృదయపులోతుల్లోంచి మాట్లాడు. ప్రశాంతంగా, నిశ్చలతతో మాట్లాడు. మరి ఏ యితర ఆలోచన రానీయకుండా మాట్లాడు. నీ జీవితంలో అద్భుతమైన మార్పు గమనిస్తావు.

★★★

వరదలతో పరవళ్ళు తొక్కు నది లాంటిది జీవితం. నిన్ను రక్షించుకుందుకు

సర్వదా దైవస్మరణ ఒక్కటే మార్గం.

★★★

ధ్యానము/ప్రార్థన వంటివి మన అవగాహనకు అందని అతీంద్రియ శక్తులను ఆహ్వానించగలవు.

★★★

ధ్యానం ప్రతిరోజు ఉదయం (6 గం.); మధ్యాహ్నం (1 2 గం.); సాయంకాలం (6 గం.); రాత్రి (1 2 గం.) సంధ్యా (కాల చక్రగతి మారు) సమయము లందు చేయుట మంచిది. ఈ సంధ్యా సమయములందు ధ్యానము చేయుట వలన భౌతికంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మి కంగా నిశ్చయమైన శక్తిపూరక ఫలితములు కలుగును.

★★★

నీ శరీరం, మనసు, ఆత్మలకు బలమును, శక్తిని తెచ్చు ద్వారములు నీ వెన్ను, మెదడునందు గలవు. నీ ధ్యానము వాటిని తెరచును. అప్పుడు నీ దేహము అంతా ''ఈథర్'' లో గల విద్యుత్ శక్తితోను లేక జీవశక్తితోను నింపబడుతుంది.

★★★

ధ్యానము నుండి కలిగే ఆత్మ ప్రశాంతత అలవాటుగా చేసుకో. మన ఆత్మకు సహజ లక్షణమైన శాంతి - ప్రశాంతతలకు దగ్గర జేరుస్తుంది ధ్యానము. అందుకే ధ్యానము ఒక క్రమముగా, గాఢముగా జేయగల్గితే మన మానసిక ప్రశాంతత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది.

★★★

సాధన

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ముందడుగు వేయాలంటే మన మనసుని, పనులను, ఇంద్రియములను అదుపు చేసుకోగలగాలి. నిరంతర ఆత్మ విమర్శ అవసరము.

★★★

నీ శారీరక ఆరోగ్య అనారోగ్యాలకు, పరిస్థితుల ప్రభావాలకు ఏ మాత్రం సంబంధం లేకుండా నిన్ను, అనగా నీ ఆత్మను, నువ్వు సర్వస్వతంత్రంగా ఉంచుకోగలగాలి. అది సాధించగలిగినప్పుడు నీకే బంధాలు లేవు. ఈ ప్రాపంచిక విషయాలకు నీ మనస్సును ఎల్లప్పుడూ చాలా దూరంలో ఉంచు.

★★★

నిశ్శబ్దమే పరమాత్ముని సింహాసనం. నిశ్శబ్దమంటే శబ్దం లేకపోవడమే కాదు; ఆలోచనలే లేకపోవడం. ఆలోచనలు లేక పోవడమంటే అన్ని ఆలోచనలు ఆయనయందే కలిసిపోవడం. ఆయనతో సంభాషించడం. ఆయన అన్నిట ఉన్నాడు గదా. నీలోను, నీ బయట – ఉజ్జ్వల కాంతి!

★★★

దేవునియందు దృఢమైన నమ్మకముంచు. దేవునితో జీవించు. అంటే దేవుడు నీతోనే ఎల్లప్పుడూ ఉన్నాడనే అనుభూతితో జీవించు. అప్పుడు నీ మనసు ఎల్లప్పుడూ ఆయనతోనే ఉంటుంది. ఆలోచనల శక్తిలోనే ఉంది ఆయన

సామ్రాజ్యం. నిరంతరం దైవాన్నే స్మరిస్తూ, ఆయనను గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటే దివ్య తరంగాలు మనలో ఉద్భవిస్తాయి. చెడు ఆలోచనలను ఛేదిస్తాయి. ఆలోచనలలో గాని, మాటలలో గాని ''కాదు'' – ''లేదు'' రానీయకు. సత్సంకల్పాలు, సదాలోచనలు గమ్యాన్ని జేరుస్తాయి. ఎల్లప్పుడు మంచిగానే ఆలోచించు.

★★★

వంగి కూర్చునే వాళ్ళు, వంగి నడిచేవాళ్ళు ఊపిరి పూర్తిగా పీలవలేరు. మామూలుగా అందరు ఊపిరితిత్తులపై భాగాలే నింపుతారు గాలితో, అందుకే చెడురక్తమంతా పూర్తిగా ఎర్రగా మారదు.

భూమ్యాకర్షణ శక్తివల్ల సహజంగా చాలా వరకు చెడురక్తం ఊపిరితిత్తుల క్రింది భాగాలకే జేరుతుంది. కనుక మనం గాలి పీల్చేటప్పుడు పూర్తిగా ఊపిరితిత్తుల క్రింది భాగాలు కూడా నిండేటట్లు పీలవకపోతే చెడు రక్తమంతా ఎర్ర రక్తముగా మారదు. చెడురక్తం ఎర్ర రక్తంతో కలిసి వెనకకు వెళ్ళి రక్తకణాలకు హాని కలుగ జేస్తుంది. కనుక వెన్నును నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవడం, నడవడం, గాలి పూర్తిగా పీల్చడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

★★★

''తితీక్ష''ను అలవాటు చేసుకో

మంటుంది యోగశాస్త్రం. అంటే బాధ కలిగినప్పుడు ఓపికతో భరించకలగడం, లేక మనసుని బాధకంటే ఉన్నతంగా తీసుకెళ్ళడం. ఈ మధ్య శాస్త్ర పరిశోధకులేం చెబుతున్నారంటే బాధను బలవంతంగా భరించవలసి వచ్చినప్పుడు మెదడు ''ఎండార్ఫిన్స్'' అనబడే ఒక రకమయిన శక్తివంతమయిన రసాయన పదార్ధముల విడుదలచేసి బాధను నివారింపజేస్తుందని.

★★★

అముఖ్యమైన విషయాలనుండి ఎప్పుడూ దూరంగా ఉండు.

★★★

కష్టాలను, పరీక్షలను ఎదుర్కొకుండా ఏ ఒక్క వ్యక్తి దైవ సాక్షాత్కారం పొందలేదు. ఆ ''నిశిరాత్రి'' ని విశ్వాసంతో, ధైర్యంతో ఎదురు నిల్చి గడుపు. అటువంటి పరీక్షలలోనే నీలో బలం, తట్టుకునే శక్తి పెరుగుతాయి. పరీక్షలన్నీ విజయవంతంగా దాటాక నీలోని మార్పుకు, నీలోని శక్తికి, నీలోని అర్ధవంతమైన అవగాహనా పటిమకు నీవే ఆశ్చర్యపోతావు.

★★★

అప్పుడప్పుడు ఒక నిమిషం నిశ్చలంగా కూర్చుని ఆలోచించు నీవేం చేస్తున్నావో, ఏం ఆలోచిస్తున్నావో.

★★★

ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా నీ అంతరంగ ప్రశాంతత చెక్కుచెదర కుండా ఉండడం నీవు అలవాటు చేసుకోగలిగితే... జ్ఞాపకముంచుకో... నీవు ఎవరినైనా, ఎట్టి పరిస్థితులనైనా తట్టుకోగలవు. నిజమైన ప్రశాంతత ఉంటే దైవం నీతో ఉన్నట్లే.

★★★

నీ ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు ఎక్కువగా ఉపకరించేది నీవు దేవునితో మానసికంగా, మౌనంగా మాట్లాడడం అలవాటు చేసుకోవడం. నీవు ఏపని చేస్తున్నా ఆయన నీ మనసులో మెదులుతూ ఉండాలి. నీ మౌన సంభాషణ అనేక

శక్తివంతమైన కార్యాలకు నాంది కావచ్చు. మనసు చాలా శక్తి వంతమయినది. నీ మనసు, సంకల్పము దైవ సంకల్పంతో జతచేయగలిగితే తక్కినవన్నీ ఆయనే చూసుకుంటాడు.

★★★

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి మొదటి మెట్టు ''నమ్రత''. తరువాత క్రమశిక్షణ, తగుసాధన అవసరం. దైవదర్శనం కావాలంటే ప్రతి వ్యక్తి యీ జీవితంలోనే విజయం సాధించవచ్చు తగు సాధన, తపన ఉంటే. మన సంకల్ప శక్తిని దైవ సంకల్పంతో ఎంతవరకు జత చేయగలమో అంతవరకు దైవాన్ని తెలుసుకోగలము.

★ మన జీవితాన్ని మనం ఎంత అర్థవంతంగా జీవించగలగాలంటే మరణమాసన్నమయినప్పుడు భయంగాని, బాధగాని తెలియకుండా ఆనందంతో ఆ పరాశక్తిలో ఐక్యం కాగలగాలి.

★★★

ఎదుటివారిలో తప్పులు వెదికే తత్వం ''కాన్సరు'' వ్యాధి వంటిది. నీలోని మానవత్వపు ప్రశాంతత వేళ్ళు కొరికేస్తుంది. పిచ్చాపాటి, అనవసర సంభాషణలు, అక్కర్లేని విమర్శలు మానేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కోల్పోకుండా ఉంటాము. మనం ఇవ్వడంలోనే ఉంది మనకేం వస్తుందో కూడా. ఇతరులు

మనని నిందించినా, విమర్శించినా, ప్రత్యేకంగా వేలెట్టిచూపినా తిరుగుబాటు ఆలోచనలను రానీయకుండా మౌనంగా స్వీకరించడం అలవాటు చేసుకో. అన్నీ అబద్ధాలు, , అన్యాయాలు కావచ్చు, అయినాసరే, అదే నీ మానసిక ఎదుగుదలకు కొలబద్ద.

★★★

చాలామంది తమ పరిస్థితులు బాగుపడాలని కోరుకుంటారు. కాని తాము బాగుగా మారడానికి ప్రయత్నించరు. మనిషి తన ఆలోచనలను నిశితంగా పరిశీలించి తగు మార్పులను ధైర్యంగా

అమలు పరిస్తే అతని జీవితంలో అనూహ్యమైన, అందమైన మార్పులు వస్తాయి.

★★★

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ''ప్రశాంతత'', ''ఆనందం'' రెండు పార్శ్వాలయితే ''సంతోషం'' అడుగున ఆధారం.

★★★

దైవస్మరణ, ఆనందంతో ఉండే మనస్తత్వం అలవాటు చేసుకుంటే నీవు ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఏ పనిచేసినా ఓ చిన్న స్వర్గాన్ని నీతో తీసుకువెళ్ళుతున్నట్లే.

★★★

మన మనసును ఉన్నతంగా తీర్చి దిద్దుకోవడం అవసరం. అప్పుడు నిత్య

జీవితంలో అతి సామాన్యమైనపనిగూడా దైవ స్పృహతో చేయడం అలవాటవుతుంది. ఆవిధంగా మనసులో సర్వదా ఆయన్ని ఉంచుకుంటూ, నీ జీవితంలో అనేక బరువు బాధ్యతలను మోస్తూ ఉంటే నీ యందు ఆయనకు ప్రేమ అధికమవుతుంది.

★★★

నీ మనసు అనేకానేక ఆలోచనలతో పరుగిడితున్నప్పుడు శ్రద్ధతో, ఓపిక చేసుకొని ఆ మనసుని నీలోని అంతరాత్మ ముందుకు తీసుకురా. ఈ సాధన కొంత కాలం పట్టవచ్చు. కొంతకాలంలో నీవు దేవునితోనే ఉండే పరిస్థితిని సాధిస్తావు. నీ భాషలోనే, నీతోనే మాట్లాడే దేవుడు...

అందమైన పూలల్లోను, మృదువైన గడ్డి పరకల్లోను ఆయన తొంగి చూస్తాడు.

★★★

సాధనలో నీ భాగము నీవు శ్రద్ధగా నిర్వర్తిస్తే గురుదేవులు నిశ్శబ్దంగా వలసిన సహాయం చేస్తూ నిన్ను గమ్యం వైపు నడిపిస్తారు. నీభాగము శ్రద్ధగా నిర్వర్తించడమంటే క్రమం తప్పకుండా రోజూ ధ్యానం చేయడం, నీ లౌకిక బాధ్యతలను ఆనందంతో నిర్వహించడం, సర్వదా చిరునవ్వు, నమ్రత అలవాటు చేసుకోవడం; నిన్ను నిర్దయగా చూసినవారిని గూడా దయతో, ప్రేమతో చూడగలగటము.

★★★

నీలో లేని ఒక మంచి లక్షణాన్ని ఊహించి స్వంతం చేసుకో. కొంతకాలానికి అది నీదవుతుంది.

★★★

నీమీద నీకు ఎప్పుడూ అదుపు ఉండేటట్లు అలవాటు చేసుకోవాలి. అదుపు తప్పుతోందని అనుమానం వచ్చినప్పుడు వెంటనే ప్రజలకు దూరంగా వెళ్ళిపో. నీలోనికి నువ్వు వెళ్ళు, ధ్యానంలో ప్రశాంతత వచ్చేవరకు.

★★★

అన్ని మతాల్లోను అంతర్లీనంగా ఉన్న ధ్యేయ మొక్కటే. తనలో నున్న దేవునితో మాట్లాడుకోవడం, నిరంతర

సాధనలో చివరకు ఆయనతో ఐక్యమవ గలగడం.

★★★

మా ఆశ్రమాల్లో మాకు మనసుని ఎల్లప్పుడూ కూటస్థం వద్ద ఉంచమని చెప్పేవారు–ఎల్లప్పుడు. భగవంతునితో ఎప్పుడూ మనసు, దృష్టి, యిక్కడ–యీ జ్ఞానేత్రం వద్ద–ఉంచే మాట్లాడగలం. అక్కడ ఎంత ఎక్కువగా దృష్టి కేంద్రీకరించ గల్గితే అంత ఎక్కువగా వెన్నుముకలోని ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలైన అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాకేంద్రాల నుండి శక్తిని ఆస్వాదించగలము.

★★★

మన లౌకిక కార్యక్రమములలో విశ్రాంతి దొరికినప్పుడల్లా మన దృష్టి, మనసు అక్కడ, కూటస్థమందు నిల్ప గలగాలి. కొంతకాలం అలా పట్టుదలగా చేయగా తర్వాత ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే అలవాటుగా చేయగల్గుతావు.

★★★

ముందుగా జ్ఞాపకముంచుకో–ఈ ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పరిస్థితుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. నీ తోటివారి ప్రభావం నీ మీద చాలా అధికంగా ఉంటుంది, నీ ధీశక్తి కంటే కూడా.

★★★

నీవు గతంలో చేసిన పనులన్నీ ఇప్పుడు గూడా నీ మెదడులో ''మాత్రా లక్షణాలు''గా (సంక్షిప్త రూపంలో) తిష్ఠవేసుకుని ఉన్నాయి.

★★★

నీవు అసహ్యించుకునే ప్రతిదానిని నీకు తెలియకుండానే నీవు ఆకర్షిస్తావు. తద్వారా నీలోని ఈర్ష్య/ జుగుప్సలను నీవు జయించడం నేర్చుకోవాలని - అది దైవ సిద్ధాంతము.

★★★

ఆధ్యాత్మిక అనుభవానికి కొలబద్ద ఒకని జీవితంలో వచ్చిన శాశ్వతమైన,

ఉన్నతమైన, ఉపయోగకరమైన మార్పు.

★★★

నిరంతరం హాయిగా ఉండే అలవాటు అభివృద్ధి చేసుకో. నీవు దేవునితో ఆనందంగా ఉండగల్గితే నీ మనసుకు శాంతి, విశ్రాంతి. నీవు అంతరంగంలో సర్వదా గాఢమైన సంతోషంతోనూ, తృప్తితోనూ ఉంటావు.

★★★

ఇతరుల విమర్శలను తట్టుకునే శక్తి మన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకోవడానికి చాలా సహకరిస్తుంది.

★★★

నీవు శ్వాస తీసుకున్నప్పుడల్లా ప్రాణవాయువు రూపంలోని దైవాంశను

లోనికి తీసుకుంటున్నావు. నీ భ్రుకుటి వద్ద మనసు నిలిపి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను ఆ ఆలోచనతో గమనించు.

★★★

నీ జీవితాన్ని నీవు కోరిన విధంగా మలచుకో. నీవు ఏమి చేయగలవో నిర్ణయించేది నీ ఇచ్ఛాశక్తి మాత్రమే. ఇచ్ఛాశక్తిని గాఢంగా ఉంచుకో. ఇచ్ఛాశక్తిని సరిగా వాడుకోకపోతే ప్రాణంలేని రాయితో సమానం.

★★★

ఆలోచన నీ శరీరంలోనికి శక్తినిస్తుంది. చెడు ఆలోచనలు, భయము పూర్తిగా

వర్జించు. నీ ఇచ్ఛాశక్తిని విజ్ఞానంతో కలిపి వాడితే నీవేదైనా సాధించ గలవు. ''భయం'' అభివృద్ధికి అడ్డుగోడ.

★★★

మెదడులోని కణాలను ఉత్తేజపరచడం ద్వారా మానవుడు తనను తాను ఉద్ధరించుకోవడం వేగిరపరచుకో గలడు. మనసును కేంద్రీకరించి, నియంత్రించి దైవశక్తిని అడిగి సహాయము పొందవచ్చు. గట్టి నమ్మకముతో నీ మనసు ద్వారా దైవశక్తిని నియంత్రించి ఏపనైనను సాధించవచ్చును.

★★★

మనసులో నిగూఢంగా ఉన్న ఒక మహత్తర శక్తిని ఆకర్షించి ఆ అంతర్గత శక్తిని దేవుని అనంతశక్తితో కలుపునదే ''విశ్వాసము''

★★★

స్వచ్ఛమైన మంచితనం ఎక్కడున్నా అది దైవ లక్షణం. చెడుకోసం వెతికే వాడికి అన్నిటా చెడే కనబడుతుంది. మంచికోసం వెతికే వాడికి అన్నిటా మంచే కనపడుతుంది. కనుక ఎప్పుడూ నీ కళ్ళు, మనసు మంచికోసం, అందం కోసమే వెతుకుతూ ఉంటే నీ హృదయం/ మనసు నుండి చెడు యొక్క వికృత

రూపం నిర్గమిస్తుంది.

★★★

మానవుని మాటలో ఆత్మశక్తి ఉన్నది. మనము ఎప్పుడూ మంచి విషయాలనే నొక్కి మాట్లాడాలి. మనసులోని దైవత్వపు లక్షణాలు ప్రస్ఫుటమవాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల లోను మంచినే మాట్లాడగలిగేటట్లు, మన ఆత్మ యొక్క అంతర్గత లక్షణాన్ని రూపొందించేదిగాను మన మనసుని మనము తయారుచేసుకోవాలి.

★★★

నీరు వస్తుతః స్వచ్ఛమైనది, శుద్ధమైనది. కానీ కొన్ని బయట పదార్థములను కలుపుకొని స్వచ్ఛతను, రంగునూ కూడా

కోల్పోతుంది. అదే విధముగా ఆత్మపరంగా మన మనఃసు కూడా చాలా స్వచ్ఛమైనది. ఆనందము, ప్రేమ, విజ్ఞానము, శాంతి, తృప్తి వంటి సద్గుణములతో తొణికిస లాడుతూ ఉంటుంది. కానీ కొన్ని బయట శక్తుల ప్రభావంతో మననడతను కించ పరిచే వ్యతిరేక గుణాలైన అసహనము, కోరికలు, అసూయ, కోపము, దురాశ వంటి వాటికి ఆకర్షింపబడతాము. ఆ వ్యతిరేక గుణాలను వెదజల్లే శక్తిని ఋషులు ''మాయ''; ''మన ఆత్మను కప్పివేసే మాయతెర'' అన్నారు. కనుక

యీ మాయాశక్తి యొక్క ఆకర్షణ నుండే మనసును సర్వదా దూరంగా ఉంచ గల్గాలి. అంటే మనసును సర్వదా కనిపెట్టి మాయలో పడకుండా కాపాడుతూ ఉండాలి.

★★★

అతి నిద్ర నరాలకు మత్తు కలుగ జేస్తుంది. అతి తక్కువ నిద్ర నరాలకి హానికరం.

★★★

మనిషిలో కోరికలు పెరిగిన కొలదీ బాధలు కూడా పెరుగుతాయి. కనుక ఈ దేహానికి, అహంకారానికి సంబం ధించిన కోర్కెలను పట్టించుకోకుండా

ఉండడం అలవాటు చేసుకో. మరీ ముఖ్యమైనదైతే ఆధ్యాత్మికత వైపు మలచుకో.

★★★

నీవు నిజంగా అభివృద్ధి పథంలో ఉన్నావా అన్నదానికి తార్కాణం నీ మనసు లోతుల్లో నీవు సంతోషంగా ఉంటున్నావా; నిరంతరం అంతర్గతంగా సంయమనం పాటించగల్గుతున్నావా; నీ జీవితం నీకు తృప్తిగా సాగుతోందా అన్నవాటి సమాధానాలే. నీలోని ఏఏ గుణాలను నియంత్రించుకొని మార్చు కోవాలో తెలుసుకో గలగడం గూడా అభివృద్ధే. ''ఈ రోజు'' మీద దృష్టి

నిలుపు. ప్రతిరోజూ కొంతైనా మంచిగా మారడానికి ప్రయత్నం చేయి. సాధన, ఓర్పు, పట్టుదల ముఖ్యం. మన దృష్టిని స్వార్థము, వాటి బలహీనతల నుండి మరల్చి ఆ సర్వశక్తిమంతుని వైపు సారించ గల్గినప్పుడు మన మనోద్వారాలు స్వర్గం వైపు తెరచుకుంటాయి. ఆయన ఆశీస్సులు అందుకుంటాయి.

★★★

"జీవితంపట్ల సరైన దృక్పథం"

దైవ నిర్ణయం ప్రకారం మనజీవితా లను నిర్మించుకునేది మనమే. మన ఆలోచనలు, మనం చేయు పనులే మన జీవితాల్ని నిర్మిస్తాయి.

★★★

తెలిసి ఎవరికి హాని చేయకు. అడగందే ఎవరికి సలహాలు చెప్పకు. ఎవరైనా నీలో లోపాలు ఎత్తిచూపితే ఆనందంతో స్వీకరించు. నిజమైతే సరి చేసుకో, మరల జరగకుండా చూసుకో. అనేక రూపాల్లో దేవుడు మనలను సరిదిద్దవచ్చు.

★★★

జీవితంలో మనకెదురైన పరిస్థితు లన్నీ మంచివైనా, చెడువైనా; ఆనందం కలిగించేవయినా, బాధకలిగించేవయినా; మనలోమనం ఎదగడానికి, ఆత్మస్థైర్యం కలగడానికివచ్చిన సదవకాశాలుగా ఆహ్వానించు.

★★★

సర్వత్ర వ్యాపించి యున్న సర్వేశ్వ రుణ్ణి నిరంతరం తలచుకుంటూ, ఆ ఎరుకే ఒక రక్షక కవచంగా భావిస్తూ, ఆయన్నే జీవిత ధ్యేయంగా తలచి, రోజు యింట బయట కలుగు అనేక అనుభవాల ప్రభావం మన ప్రవర్తనపై పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

★★★

జీవితంలో నీ బాధ్యతలనన్నిటిని దైవ నిర్దేశితములుగా తీసుకో. జీవితంలో చేసే ప్రతి పని దైవమిచ్చిన బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న స్పృహతో చేయి.

★★★

నీ మనసులోను, ఆలోచనల్లోను, హృదయంలోను ఎప్పుడు సంకుచితత్వం, లోభత్వం చూపకు. విశాలంగా ఆలోచించు. దయ, ఓర్పు చూపడంలోను, ఇతరుల నర్ధంచేసుకోవడంలోను, సహనశక్తిలోను విశాల దృక్పథం చూపు. మనకేదో అన్యాయం చేసినందుకు యిలా చేయడం తప్పు లేదనే ఆలోచన రానీయకు. ఉన్నతంగా, విశాలంగా ఆలోచించడం అలవాటు

చేసుకో. పగ, ప్రతీకార దృష్టి రానిస్తే తర్వాత బాధపడి మానసిక ప్రశాంతత కోల్పోతావు. దయ, సహనము, మంచి తనము, ఇతరులనర్థంచేసుకునే ఓర్పు, నేర్పుతో నీవు ఇతరులను గెలవగలుగుతావు.

★★★

తన కోపాన్ని తగ్గించుకోగలవాడు బలవంతుడికన్న గొప్పవాడు; తన్ను తాను నిర్దేశించుకోగలవాడు అందరికంటె గొప్పవాడు.

★★★

ఆలోచించు.. జాగ్రత్తగా పరిశీలించు.. నీవు ఎన్నిమారులు నీలోపలికి ఆహారం తీసుకుంటున్నావు.. ఎంత తీసుకుంటు

న్నావు.. ఎటువంటిది తీసుకుంటున్నావు.. నీ నడత దాన్ని బట్టి గూడా ఉంటుంది.

★★★

సాధువులు సాధువులుగా ఎలా అయ్యారు. అత్యంత బాధాకర పరిస్థితులలో గూడా చిరునవ్వు వీడనందుకు; అసహనంతో ఆక్రోశించవలసిన పరిస్థితుల్లో గూడా సహనం వీడనందుకు; ఎంతగానో మాట్లాడాలనుకున్నా మౌనంగా ఉండిపోగల్గినందుకు; ఇష్టంలేని విషయములలో గూడ అనంగీకారము సూచించకుండ ఉండగల్గినందుకు.

★★★

మనం తుఫానులో గడియారంలా ఉండగలగాలి. బయట బీభత్సంతో తనకేం సబంధంలేనట్లు ''టిక్ టిక్'' మంటూ తన పని తను చేసుకుపోతుంది.

★★★

నిత్యజీవితంలో రోజూ వచ్చే అనేక పరీక్షలకు కోపతాపాలతోటి, ఈర్ష్యాద్వేషాలతోటి కాకుండా ప్రశాంతంగా స్పందించ గల అలవాటును అభివృద్ధి చేసుకుందుకు తగు ప్రయత్నం చేయాలి.

★★★

జీవితంలో కష్టాలు, సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ప్రశాంత మనసుతో ఆలోచించి నీవు చేయగలిగినదంతా

చేయి. తర్వాత దేవునిముందు ఉంచు. తప్పక సహాయము అందుతుంది.

★★★

నిన్ను ఆలోచింపజేస్తూ, నీచే పనులు చేయిస్తున్నది నీలోని విజ్ఞానమా... అజ్ఞానమా? ఎటువైపు వెడుతున్నావు? ఆత్మ విచక్షణ చేసుకో...

★★★

జీవితంలో ప్రతి విషయమందు సమతుల్యం పాటించు.

★★★

మన గమ్యాన్ని నిర్దేశించేవి మన ఆలోచనాశక్తి, సంకల్పబలం.

★★★

గత జన్మల నుండి వచ్చిన కుసంస్కారముల తొలగించుకుందుకు, సుసంస్కారములనలవాటు చేసుకుందుకు దేవుడిచ్చిన సదవకాశమే యీ జన్మ. కనుక గట్టి కృషి చేసి ఆ కుసంస్కారములు, చెడు ఆలోచనలు తొలగించుకొనకపోతే దీనికోసం మరియొక జన్మ ఎత్తవలసి రావచ్చు. మరణం మనిషిని దేవతగా మార్చదు. ఆపని స్వయంకృషి చేస్తుంది.

★★★

''క్షమించడం'' నేర్చుకోనివాడు జీవితంలో అత్యంత మధురమైన ఆనందాన్ని చవిచూడనట్లే.

★★★

కష్టాలు చవి చూడని మనిషి జీవితంలో ఎదగలేడు.

★★★

జీవితంలో ప్రతి అనుభవం – సంతోషకరమైనదైనా... బాధాకరమైనదైనా – మనని దేవునికి దగ్గర చేయాలనే భావంతోనే కలుగజేస్తాడు పరమాత్ముడు. – నిస్వార్థంగా మన కర్తవ్యాలని చేయడం... శ్రద్ధగా చేయడం... ఫలితాలను గూడా దైవ నిర్దేశాలని అంతే ఆనందంతో స్వీకరించడంలో ఉంది సంపూర్ణ ఆనందం.

★★★

మానవ పరిచయాలు, చుట్టరికాలు, అనుకోని నిస్పృహ, నిరాశలను, బాధ

లను కలుగజేసినప్పుడు జీవితం చాలా చేదుగా అనిపిస్తుంది. నీకెప్పుడూ అలా కానీయకు. బాధకలిగినప్పుడు చిన్న పిల్లలు అమ్మ దగ్గరకు పరుగెత్తినట్లు నీవు దేవుని వైపు తిరుగు. ఓదార్పు దొరుకుతుంది. ఈ జీవితంలో మనం దేవుని తప్ప వేరెవరిని మనవారని అతిగా అనుభూతి పెంచుకోకూడదని మనకి తెలియజెప్పడానికే ఆ చేదుమాత్రలు అప్పుడప్పుడిస్తాడని అర్థమవుతుంది.

★★★

బయట పరిస్థితులెప్పుడూ అంతా సవ్యంగా ఉండవు. మనకేం ఉన్నది, ఏం

లేదు అన్నదిగాదు ముఖ్యం. రోజూ మనకు వచ్చే అనుభవాలకు మనం ఎలా మనస్ఫూర్తిగా స్పందిస్తున్నాము, మన ప్రవర్తన ఎలా ఉన్నది అన్నది ముఖ్యం. ఆ మానసిక పరివర్తన, సత్ప్రవర్తన మనలో బలం, ఆనందం కలుగజేసి మనని మనలోని దైవత్వానికి దగ్గర జేస్తుంది.

★★★

తిట్లు, చివాట్లు, ఎత్తి పొడుపు మాటలు వంటి కుసంస్కార ప్రదర్శనకు ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో తావులేదు. దైవ భక్తులు, దేవునికోసం ఆరాటపడే వారి మనసుల్లో ఎక్కడా కోపతాపాలు, ఈర్ష్యా

ద్వేషాలు ఏమాత్రం ఉండకూడదు. ప్రతివారిలోను అంతరాత్మను చూడగల్గే ప్రయత్నంలో ఉండాలి. అలా అని ఎదుటి వారు అసభ్యంగా ప్రవర్తిస్తున్నా ఊరుకోమనిగాదు. నీ విషయం విడమరచి గట్టిగా చెప్పు; అవతలవారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పు.

★★★

ఇతరుల నర్థంచేసుకో గలిగే తెలివి, నిస్వార్థంగా ఉండగలిగే ధైర్యం మంచి స్నేహితుల్ని తెచ్చిపెడతాయి.

★★★

మనిషి యొక్క ఆలోచనా సరళిని బట్టే అతని నడత, వ్యక్తిత్వం రూపు

దిద్దుకుంటాయి. ఆలోచనలబట్టే పను లుంటాయి. వాటినిబట్టే తీపి, చేదు ఫలితాలుంటాయి. కనుక మనిషికి తను అనుభవించే ఫలితాలన్నీ సుఖపెట్టేవైనా, దుఃఖపెట్టేవైనా, తన చేతల నుండి లభించినవే.

★★★

ప్రతి రాత్రి నిశ్చలంగా కూర్చుని నీకు నీవు విమర్శ చేసుకో. యీరోజు నేను ఏం చేశాను అని. నీకాలం ఎంత వృథా అవుతున్నదో... అతి విలువైన నీ జీవిత కాలాన్ని యింకా ఎంతబాగా సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చో అర్థ

మవుతుంది. ఈ ఒక్క సూచన గుర్తు పెట్టుకుంటే నీజీవితం మరింత మధురంగా మారవచ్చు.

★★★

దేవునికి సంబంధం లేని ఎన్ని రకాల ఆనందాలు నీవు అనుభవించినా అవన్నీ నీ నిజమయిన ఆత్మానందానికి అడ్డుగోడలే.

★★★

ప్రతి ఒక్కరు ఉదాత్తంగా ఆలోచించడం, గౌరవంగా ప్రవర్తించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

★★★

ఆస్తి పాస్తులు బంధాలు కావు.

వాటియందు మనకున్న అనుబంధమే మనకున్న బంధము. ఈ ప్రపంచములో మనది అన్నది ఏదీలేదు. మనకున్న వాటిని మనం వాడుకుందుకు మాత్రమే అవకాశముంది.

★★★

మనం దైవాన్ని గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తూ లౌకిక బాధ్యతలను విస్మరించడానికి వీలు లేదు. దైవ విజ్ఞానపు కాంతుల్ని వెదజల్లే దీపపు ప్రమిదలోని ఏ ఒక్క చుక్క దైవ జిజ్ఞాసను వదలకుండానే నీవు నీ నిత్య జీవితంలోని దేవుడిచ్చిన బాధ్యతలను గూడా... నిన్ను నీవారిని పోషించుకునే బాధ్యతలను... శ్రద్ధగా,

నిజాయితీగా నిర్వహించు.

★★★

ఈ ప్రపంచం అనే మహాయంత్రపు కోరల్లో చిక్కుకోకు. అవి భయంకరమైనవి. నీవు నిరాడంబరంగా జీవించు. తృప్తి, ఆనందం అలవాటు చేసుకో. ఈ ప్రపంచాన్ని జూసి నువ్వే నవ్వు.

★★★

ఈ భౌతిక ప్రపంచాన్ని విడిచి పైనుండి చూస్తున్నట్లు జీవించు.

★★★

ప్రతి క్షణము ఆ పరమాత్మతో నీకున్న సంబంధాన్ని గుర్తుంచుకొని, ఆ అనుభూతితో జీవించు.

★★★

విజ్ఞానము, విచక్షణా జ్ఞానముతో నీ స్వేచ్ఛను నీవు నిలబెట్టుకో. నీ న్యాయ నిర్ణేతవు నీవే. తప్పు పనులు చేశావా నిన్ను నీవే శిక్షించుకుంటావు. మంచి పనులు చేశావా నీ స్వేచ్ఛను నీవే కాపాడు కుంటావు. కర్మసిద్ధాంతము యొక్క న్యాయమది. దేవుడుకాని, దేవదూతలు కాని నిన్ను నిర్దేశించటల్లేదు. కర్మ సిద్ధాంతమే శాసిస్తుంది. ఏ విత్తనం పాతుతావో ఆ ఫలితమే వస్తుంది. క్రమశిక్షణతో ఇష్టా నిష్టాలను జయించు. ఎప్పుడూ నిన్ను నీవు అదుపులో ఉంచుకో. దైవ స్పృహతో జీవించు. (ధర్మా ధర్మాలను న్యాయా న్యాయాలను మరువకు.)

★★★

మానవుడు తన మనసులోని ఆలోచనా సరళిపై గట్టి నిఘా ఉంచు కోగలగాలి అంటుంది ''యోగం''. ఎంతటి ఉత్తేజ కర పరిస్థితుల్లోనైనా తనను తాను అదుపులో ఉంచుకోగలగాలి. తనను తాను గట్టిగా నియంత్రించుకో గలగాలి. లోపల చెడు ఆలోచన ఉంటే అది బయటకు ద్విగుణీకృతమై కనబడుతుంది. అందుకే ''తన మనసును జయించుకో గలవాడు ప్రపంచాన్నే జయించగలడు''.

★★★

జ్ఞాని పరిస్థితుల ప్రభావం మనసుని

విచలితం చేయకుండా అదుపులో ఉంచుకొని ఆనందంతో అన్ని పనులు చేసుకుంటాడు.

★★★

వాదులాటను నిరసించు. ఎదుటి వారు ఉద్రేకముతో సహనము కోల్పోయి ఉంటే నీవు వారి నుండి దూరంగా వెళ్ళిపో, వాళ్ళు మళ్ళీ శాంతచిత్తుల య్యేంతవరకు.

★★★

వర్తమానంలో సన్మార్గంలో, సంతోషంతో, ఉజ్జ్వలంగా జీవించు. గతంలోని చీకటి మరకలు చెరిగిపోతాయి. భవిష్యత్తు కాంతివంతమవుతుంది.

★★★

వ్యక్తిగత కోర్కెలు ఆమ్లముల (Acids) వంటివి. మన ఆత్మయందలి ప్రశాంతతను దహించి వేస్తాయి.

★★★

సద్భావనతో చేసిన ఏపనైనా పరిశుద్ధమైనదే.

★★★

విచక్షణ, విజ్ఞానము కల్గిన తత్వ వేత్త జీవితంలోని తన విషాదాలను, విజయాలను ప్రశాంత మనసుతోను, సమాన పారదర్శకత్వంతోను చూసి యీ జీవితం వినోదంతోను, విజ్ఞానంతోను కూడిన ఒకతెలివైన ఆట మాత్రమే అని గ్రహిస్తాడు.

★★★

జ్ఞానంతో నీలోని సంకుచిత, స్వార్థ, నియంతృత్వ ధోరణుల నుండి తప్పించుకొని పరమాత్ముని ఆనంద మయ, అనంతత్వంలోనికి జారుకోవడమే మానవ జీవిత పరమావధి.

★★★

కొంతమందికి ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అనారోగ్యముకూడా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుద లకు అవసరమే.

★★★

ఈ ప్రాపంచిక జీవితంలోని అల్పమైన, అక్కర్లేని విషయాలలో చిక్కుకొని విలువైన కాలం వృధా చేసుకోకు – జాగ్రత్త!

★★★

జీవితంలో బాధకు ప్రధానకారణం జీవిత నాటకాన్ని నాటకంగా కాక ''నిజం''గా భావించి ఉద్రేకతతో ఉన్మత్తుడవటమే.

★★★

ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో ఏకత్వానుభూతి ఆస్వాదించు. రోజుకు లేదా వారానికి ఒకగంట ఒంటరిగా ఉండు. గతాన్ని, భవిష్యత్తుని వదిలి ప్రస్తుతంలో జీవించు. నీలో అంతర్గతంగా ఉన్న కొన్ని కళలు ఏకత్వానుభూతిలోనే బయటపడతాయి.

★★★

ప్రేమ - సేవ

దైవాన్ని మనం ప్రేమించాలన్నా, దైవం మనల్ని ప్రేమించాలన్నా సమస్త జీవరాశి, అందరు మనుషులు ఆయన బిడ్డలే అన్న సత్యాన్ని మరవకు. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా అందరిని ప్రేమించు.

★★★

నీవు యితరుల ఎడల ఏవిధంగా ప్రవర్తించావు అన్నది ముఖ్యం. యితరులు నీ ఎడల ఏవిధంగా ప్రవర్తించారన్నది కాదు. ఈ ఆలోచన నీలోని పరిపక్వతకు చిహ్నం. ప్రతి చిన్న విషయంలోను

యితరుల మాటలకు, చేష్టలకు, బాధకు లోనయ్యే మనస్తత్వం నిరంతరం మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. దైవాన్ని ప్రేమించడంలో భాగమే అనంతమైన సహనము కల్గి ఉండడం కూడా.

★★★

నీ గురించి ఆలోచించినట్లే యితరుల గురించి గూడ ఆలోచించ గలగాలి. నీకు హానిచేసిన వానికైనా మనస్ఫూర్తిగా నీవు సహాయం చేయగలగడం ఉదాత్తమైన చర్య.

★★★

దైవ కీర్తన పాడేటప్పుడు మనసు లోతుల్లోంచి ప్రేమతో, భక్తితో పాడాలి. పాటలోని మాటల్ని అర్థం చేసుకుంటూ, భావంతో తన్మయత్వమవుతూ పరవశించి

పాడాలి. తన్మయత్వంలోపొందే పరవశత్వమే దేవుని ప్రథమ పరిచయం లేక ఆత్మీయ స్పందన. ఇంకా లోతుల్లోకివెళ్ళి తాదాత్మ్యము చెందేవారు అవచేతనావస్థ నుండి అధి చేతనావస్థకు జేరి దైవ సాక్షాత్కారము పొందిన అనుభూతి పొందుతారు.

★★★

జీవిత సరళిని సన్మార్గంలో నడపే సూచికలు : 1) ఎవరిని విమర్శించకు; 2) నమ్రతగా ఉండు; 3) ఇతరుల ఎడ జాలితో, దయతో, అవగాహనతో ఉండ డానికి ప్రయత్నం చేయి.

★★★

ఇతరులను ఆనందపరచడంలోనే తమ ఆనందాన్ని చూసుకోగలగడమే దైవాన్ని ప్రేమించేవారి గమ్యం. ప్రతిరోజు యితరులకు ఏదో ఒక సహాయం చేయి. నీలో ఉన్న దేవుడే ఎదుటి వారిలోని దేవుని చూసి చేస్తున్న మంచిపని అనే స్పృహతో చేయి. మానవ జీవిత నాటకం లోని ప్రధానోద్దేశ్యం యిదే. నీలోని మంచి అలవాట్లే నీకు నిజమైన దీర్ఘకాలిక ఆనందాన్ని కలుగజేస్తాయి.

★★★

నీలో నిద్రించే దేవుడిని లేపడానికి (అంటే నీలో ఉన్న దేవుడిని చూపడానికి, నిన్ను నిద్ర లేపడానికి) నీవద్దకువచ్చే

మేలుకున్న దేవుడే గురువు.

★★★

"నిన్ను ముక్కలు చేసినా (అనగా ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా) ఆధ్యాత్మిక సాధన మానకు. ఆధ్యాత్మిక జలగలా పట్టుకో. నీవెన్ని తప్పులు చేసినా నిన్ను క్షమించడమేగాదు, నీవెన్నిమారులు ఆధ్యాత్మికంగా పడిపోయినా నిన్ను నిలబెడుతూనే ఉంటా" - గురుదేవులు నీవెప్పుడూ ఆనందంతో, సంతోషంతో ఉండాలంటే సర్వదా మంచి నడవడి, అందరి ఎడల సానుభూతి కలిగి ఉండాలి.

★★★

తాము ఎన్నో బాధలలో ఉండి కూడ తమవద్దకు వచ్చిన బాధితులకు

చిరునవ్వుతో నివారణ నందించగలిగిన - వారి జీవితాల్లో చిరునవ్వు నింపగలిగిన - మహాత్ములు ధన్యులు.

★★★

నీ నిత్య జీవితంలో ఎల్లప్పుడూ మంచినే చేయి. మంచినే దర్శించు. నీకళ్ళు, మనసు ఎప్పుడూ మంచికోసమే వెతుకుతూ ఉండాలి. మంచివాడుగానే ఉండిపో. ప్రేమ, సత్యం, ధ్యానం, సేవ.. వీటికే అంకితమైపో.

★★★

ఆత్మకు అంకితమవ్వాలంటే కొంతకాలమన్నా ఒంటరితనం అవసరం. మహాత్ములు తర్వాత ప్రపంచం వైపు

తిరుగుతారు సేవా కార్యక్రమంకోసం. బయటకు కనిపించే పనులేమీ చేసినట్లు కనబడక పోయినా వారి ఆలోచనా ప్రకంపనాల ద్వారా పవిత్ర మానసిక తరంగాల ద్వారా వారు మానవ శ్రేయస్సుకు విలువైన లాభాలు కలుగజేస్తారు.

★★★

నిస్వార్థతే స్వచ్ఛతకు మూలం.

★★★

ఇతరులను ఆనందపరచగలగడం లోనే నీ ఆనందం చూసుకో.

★★★

దేవుడు మనలను ఎక్కడ ఉంచాడో అక్కడ మనం సత్ప్రవర్తన అలవాటు

చేసుకోవాలి. అక్కడే మనం సానుభూతి, నమ్రత, సంయమనములతో మహాత్ములను ఆదర్శం చేసుకుని పదిమందికి పనికి వచ్చే మంచి మనిషిగా జీవించ గలగాలి.

★★★

నమ్రత, సాధు స్వభావము గల మనిషి విషయములను విడమర్చి చూడ గలడు. తనలోని స్వార్థతకు ప్రక్కగా తప్పుకుని, తనకు గలిగిన బాధలను, బాధలు కలిగించినవారిని నిస్వార్థపు, స్వచ్ఛమైన దృక్పథంతోచూసి వారినుండి తన. సత్ప్రవర్తనను పెంచుకుందుకు వారు గలిగించిన బాధలను మంచి పాఠాలుగా

స్వీకరిస్తాడు.

★★★

ప్రపంచములో సేవాకార్యక్రమము చేయడమంటే లౌకిక ఆలోచనలకు, ప్రాపంచిక విషయాలకు దూరంగా, ఉన్నతమైన దృష్టితో, దైవ స్పృహతో చేయాలి. ధ్యానము, సత్ప్రవర్తన, సత్కార్యముల సమ్మేళనమే దేవుని జేరడానికి దగ్గర దారి.

★★★

ముందు తనను తాను మంచిగా మార్చుకోవడమే గొప్ప సేవాకార్యక్రమము.

★★★

మనస్ఫూర్తిగా చేసే (స్వచ్ఛంద

సమర్పణ మనలను దేవునికి దగ్గర జేస్తుంది.

★★★

దేవుని మనం మనతో నిత్యం ఉండే ఆత్మీయునిగా, స్వంతమనిషిగా చూసుకొంటున్నప్పుడు మనం చేసే ప్రతి పనిలోను ఆయన ప్రేరణ, భాగము ఉంటాయి.

★★★

పదిమందితో మంచిగా ఉండడమంటే ముందు మన మనసుతో మంచిగా ఉండగలగాలి. తర్వాత దేవునితో మంచిగా ఉండగలగాలి. తర్వాత మనకు తారసపడే వారందరితో మంచిగా ఉండగలగాలి.

★★★

నీ ఊపిరిలో విశ్వ చైతన్యాన్ని, హృదయంలో ఆనందాన్ని, మనసులో విజ్ఞానాన్ని, నీ ఆత్మలో దైవశక్తులన్నిటిని ఉంచుకో గలిగినప్పుడు నీవు ఆ దేవ దేవుని ఆనందంలో ఉన్నట్లే.

★★★

వ్యక్తిగత జీవితంలోను, సాంఘిక జీవితంలోను మనం సర్వదా సమతుల్యాం పాటించ గలగాలి. ఉద్రేక రహిత సమత్వంతో మెలగాలి.

★★★

తెలివి ఉపయోగించు. సహనము ప్రదర్శించు. ఇతరుల కోరికలను ముఖం

మీదే కాదని చెప్పకు. నీవు ఎటువంటి వారితోనైనా మంచిగా ఉండి నెగ్గుకు రాగలిగితే నీవు సువాసనలిచ్చే పుష్పం లాంటివాడివి. ఇతరులకు సహాయ కారిగా ఉండడం నేర్చుకో. నిశ్శబ్దంగా ఉండగలగడం అలవాటు చేసుకో. నీవు చేయకలిగినదంతా చేసి దాన్ని మరచిపో.

★★★

కోపముతోగాని, అహంకారముతో గాని ఎప్పుడు ఏమి మాట్లాడకు, ఏపని చెయ్యకు. పదిమందికి సహకరించేటట్లుగా ఉండు. ఈ విశాల విశ్వమంతా విశ్వనాథుని దివ్య ప్రదర్శనగా దర్శించు.

★★★

సేవా కార్యక్రమాలలో అత్యంత ప్రధానమైనది మానవాళికి తమ జీవిత ధ్యేయమయిన పరమాత్మని సాన్నిధ్యాన్ని గుర్తుచేయడం; వారిలో దేవుని యందు ప్రేమ, అనురాగం, ఆరాటం పెంపొందించటము; వారికి దైవ సాన్నిధ్యానికి మార్గము చూపించడము.

★★★

నీ జీవితాన్ని విలువకట్టే కొలబద్ద నీవెంత తెలివితో జీవించావనిగాదు – నీవెంత దయతో, మంచి మనసుతో జీవించావని.

★★★

నీవేదైనా ఒక ప్రత్యేకమైన కార్యమును సాధించదలచినప్పుడు సర్వశక్తిమంతుడైన దేవుడు నీ మనసునందు, నీ ఆలోచనల యందు, నీ చర్యలయందు ప్రవహిస్తున్నట్లుగా గట్టి నమ్మకంతో ఉండు. ''తండ్రీ యీ పని నీవు చేస్తున్నావు నేను గాదు'' అని నమ్మకంతో పదే పదే చెప్పు. నమ్మకంతో దేవునితో కలిసి ఉండు.

★★★

దైవాన్ని తెలుసుకుందుకు అత్యంత సుగమమైన దగ్గర దోవ ''ప్రేమ'' మార్గమే.

★★★

క్రీస్తు గూడ భయంకరమైన శారీరక బాధల ననుభవించ వలసి వచ్చింది శారీరక స్మృతిని దాటగల్గేవరకు. తన మనసు శారీరక స్పర్శ జ్ఞానమును విడిచి దైవానుభూతితో తాదాత్మ్యము చెందిన వెంటనే శారీరక బాధలన్నీ మాయాను భూతులే అని గ్రహించాడు. వెంటనే విశ్వరూపుని విశాల హస్తాల కౌగిలింతను ఆస్వాదించాడు. ఇదంతా ''ప్రేమ – బాధ'' ల మధ్య జరిగిన అంతర్నాటకము. నీ ''ప్రేమ'' ఎప్పుడూ గాఢంగా, అధికంగా ఉండి ''బాధ''ను మరిపించేదిగా ఉండాలి.

దైవదర్శనం అన్నిటా ముఖ్యం. ముందు ఆయనను దర్శించు. రుచిచూడు.

★★★

నిజమైన స్నేహంలో ఒకరినొకరు క్షమించ గలగడం చాలా ముఖ్యం. విషయములను అవతల వాని దృష్టి నుంచి గూడ చూడు.

★★★

దైవమును ప్రేమించు. మానవాళికి సేవ చేయి. అదే నీ ధ్యేయము కావాలి.

★★★

ఆధ్యాత్మిక చుట్టరికాలు/పరిచయాలు

ఒక జీవితం నుండి మరో జీవితానికి అలా సాగుతూనే ఉంటాయి.

★★★

నీదైనందిన కార్య క్రమాలన్నీ ఆనందంతో చెయ్యి. నీకోసమే కాక, దేవునికోసం, ఆయన బిడ్డలకోసం అనే ఆలోచనతో చేయి. అప్పుడు ఊహించని శక్తి, సంతోషము వస్తాయి.

★★★

నీవు చేయు ప్రతీపని దైవ చింతనతో చేయడమొక "కళ". దానినే "యోగం" అంటారు.

★★★

నీ శరీరం బాగా అలసిపోయినప్పుడు

ఆరుబయటగాని, తెరచిన కిటికీ ముందుగాని ఎక్కువమారులు గాలి పూర్తిగా పీల్చి వదులు. అలసట తగ్గుతుంది.

★★★

ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉన్న మనసు దైవ ప్రేరిత సలహాలను, ఆశీస్సులను వెంటనే గ్రహించగల్గుతుంది. ఎల్లప్పుడు ఉల్లాసంగా ఉండడానికి ప్రయత్నం చెయ్యి. ధ్యానంలో దైవ ప్రేరణతో వచ్చిన ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని నిరంతరం ఉంచుకుందుకు ప్రయత్నం చేయి.

★★★

నిరంతరం దైవ స్మరణతో ఉండు.

అదే నీకు రక్ష.

★★★

మంచి ఆలోచనలు నిన్ను దేవునికి దగ్గర చేయుటలో సహాయపడవచ్చు. ఈ జీవిత సమరము గెలవాలంటే మనసు సర్వదా దేవునితోనే ఉండాలి.

★★★

ప్రశాంతమైన నిశ్శబ్దం/నిశ్చలత్వం, నిజమైన నిజాయితీ, మర్యాద తొణికిసలాడే మాటలు ఎదుటివారితో ఏకీభవించినా, లేకున్నా అతనిని మంచినడత తెలిసిన మనిషిగా సూచిస్తాయి.

★★★